6.042 Hovädzia pečienka znojemská
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	1,00	0,85	1,50	1,27	2,00	1,70	2,50	2,12
soľ	0,06	0,06	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
rasca	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
múka hladká	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40	0,40	0,40
uhorky sterilizované b. n.	0,80	0,72	1,00	0,90	1,30	1,17	1,50	1,35
hmotnosť porcie v g	84		110		136		162	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	50		70		90		110	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, nakrájame na kusy o hmotnosti cca l kg, ktoré opečieme na časti oleja po oboch stranách. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme opečené mäso, červenú mletú papriku, mleté čierne korenie, soľ, rascu, podlejeme vriacou vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou, precedíme, pridáme na rezance pokrájané kyslé uhorky a varíme ešte 20 minút.
Prílohy: dusená ryža, varené zemiaky.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	429	103	12,18	4,2	1,8	3,7	0,4	11,0	1,3	0,005	0,0	0,1	1,5	0,1
B	562	135	14,28	6,4	3,1	4,7	0,6	14,8	1,5	0,006	0,0	0,1	2,1	0,1

C	704	169	16,43	8,6	4,3	5,8	0,8	19,3	1,7	0,007	0,1	0,1	2,8	0,1
D	830	199	18,47	10,8	5,5	6,4	0,9	22,9	2,0	0,008	0,1	0,1	3,4	0,1